

# 臺北市立弘道國民中學 110 學年度第一學期運動健康 150 實施計畫

一、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及臺北市政府教育局頒訂之「臺北市中小學學生運動健康 150 實施計畫」及推廣學生參與運動相關政策。

二、目的：

- (一) 增進學校學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。
- (二) 增加戶外運動時間，促進學生肌肉、骨骼及身高等身體發展，並達到體重控制及視力保健。

三、實施方式：

- (一) 實施時間：上課日晨間、課間下課、課餘、放學、運動社團、班際訓練及班際比賽等時段。
- (二) 實施對象：全校學生。
- (三) 運動種類：跑（走）步、健身操、游泳、球類、國武術、舞蹈、民俗體育、飛盤、跳繩、踢毬、扯鈴及滑輪溜冰等與運動相關之活動。
- (四) 活動場地：操場、室外籃球場等。
- (五) 注意事項：
  - 1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱不宜激烈運動者免予實施。
  - 2. 學生身體狀況，若有不適者免予實施。
  - 3. 活動前應有適度的熱身活動，避免於飯前、飯後一小時內活動。
  - 4. 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
- (六) 檢核方式：學生每週自行登錄，每週一中午 12:35 前，體育股長將前一週班級運動紀錄表，經由導師簽章後交回體育組。

四、獎勵方式：學生每學期參與運動時間每週達 150 分鐘以上，達 12 週以上記嘉獎一次；達 14 週以上記嘉獎二次；達 16 週以上記小功一次。

五、預期目標：

- (一) 提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。
- (二) 學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。
- (三) 獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。
- (四) 學生肥胖及近視比率能獲控制。
- (五) 學生參與每週運動 150 分鐘以上之比率逐年提升至 90% 以上。
- (六) 學生體適能檢測中等以上比率逐年提升至 60% 以上。

六、本計畫經校長核示後實施，修訂時亦同。